VOLAILLES ET GIBIERS

AILES DE POULET AROMATISÉS
PIGEONS FARCIS
PIGEONS GRILLÉS
PIGEONS AU BLÉ VERT GRILLÉ
POULET FARCI AUX MIXED NUTS
POULET SAUCE MAROCAINE
POITRAILS DE POULETS FARCIS
BROCHETTES DE POULET AU KETCHUP
CHAWARMA DE POULET
POULET AUX LÉGUMES
SAUCE AUX LÉGUMES
DINDE FARCIE AUX CHÂTAIGNES
BROCHETTES DE POULET À LA MAROCAINE
POULET AUX AMANDES
CAILLES DORÉES
POITRAILS DE POULETS PANÉS
CROQUETTES DE POULET
POULET AUX POMMES DE TERRE
POULET GRILLÉ À LA CORIANDRE
POULET RÔTI AU PAIN



Ailes De Poulet Aromatisés

- 1 kg d'ailes de poulets
- 1 bouquet de coriandre, haché finement
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- 1 moyen oignon, pelé et haché fin
- ¼ verre de jus de citron
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre blanc

Jawanih Mouhammara

جوانح محمرة

Golden Chicken Wings



VOUS POUVEZ SERVIR CE PLAT COMME UN HORS D'ŒUVRE OU UN LÉGER REPAS.

5

10

30

Ailes De Poulet Aromatisés

Faites passer chaque aile au-dessus du feu pour se débarrasser du duvet.

Lavez bien les ailes, puis laissez-les égoutter dans une passoire.

Chauffez la samneh dans une casserole à fond épais. Faites-y blondir l'oignon. Jetez-y l'ail et faites revenir le mélange 2 min.

Ajoutez-y les ailes. Salez et poivrez. Faites-les dorer.

Arrosez le mélange de jus de citron et remuez 1 min, puis ajoutez le hachis de coriandre. Agitez le mélange, puis retirez-le du feu.

Disposez les ailes dans un plat de service, servez-les chauds accompagnés de pommes de terre frites et de la "*Sauce D'ail*".



Pigeons Farcis

Hamam Mahchou

الحمام المحشو

Stuffed Pigeons



- 8 pigeons, prêts à cuire
- 200 g de viande hachée finement
- ½ verre de riz rond lavé et égoutté
- ¼ verre de *graines de pin* frites
- 1/3 verre d'*amandes* mondées et frites
- 1/3 verre de *pistaches* décortiquées et frites
- 1 gros oignon, pelé et coupé en anneaux
- 1 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- beurre
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de canelle en poudre
- 2 feuilles de laurier
- 4 cosses de cardamome

LES RECETTES DE PIGEONS ÉGYPTIENNES SONT TRÈS CONNU, ESSAYEZ CELLE-LÀ.

4

30

60

Pigeons Farcis

Assaisonnez les pigeons de l'intérieur et de l'extérieur par la moitié du sel et des condiments en poudre.

Faites chauffez la samneh dans une cocotte. Ajoutez-y la viande, ¼ cuil. à café de sel et le reste des condiments. Faites sauter 5 min.

Ajoutez-y le riz et ½ verre d'eau. Remuez et laissez mi-cuire le riz à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau.

Retirez le mélange de riz et de viande, mélangez-le avec les graines de pin, les amandes et les pistaches. Emplissez les pigeons par cette préparation, puis bridez-les.

Posez-les dans une marmite. Ajoutez-y l'oignon, la cardamome, les feuilles de laurier et 2 verres d'eau. Salez, couvrez, puis portez à ébullition (en écumant au fur et à



mesure) et laissez cuire à feu doux pendant 45 min.

Retirez les pigeons du bouillon et égouttez-les. Badigeonnez-les de beurre en vous servant d'un pinceau. Rangez-les sur un plateau et faites-les cuire au four à une température assez chaude (240°C) pour 15 min.

Débridez les pigeons, puis rangez-les sur un plat de service préchauffé. Servez avec des pommes de terre frites.

Parsemez les pigeons de feuilles de persil ciselées.

Pigeons Grillés

8 pigeons chacun de 500 g, prêts à cuire
beurre
1 cuil. à soupe de sel
½ cuil. à café de poivre blanc en poudre

Hamam Machwi

الحمام المشوي

Grilled Pigeons



DES PIGEONS GRILLÉS TRÈS SAVOUREUX, MAIS FAITES ATTENTION DE NE PAS LES BRÛLER.

4

20

45

Pigeons Grillés

Assaisonnez les pigeons de sel et de poivre. Badigeonnez-les de beurre en vous servant d'un pinceau et rangez-les sur un plateau à four.

Faites-les cuire au four à une température moyenne (180°C) pendant 45 min environ.

Servez-les immédiatement avec de la salade et du "Pois Chiche Au Tahina".



Pigeons Au Blé Vert Grillé

- 4 pigeons, prêts à cuire
- 2 verres de blé vert grillé lavé et égoutté
- 1 petit oignon, pelé et haché finement
- 1/3 verre de graisse
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 3 verres d'eau
- ½ verre de beurre
- 4 cuil. à soupe de farine
- 1 ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à soupe de cardamome pilée
- 1 cuil. à soupe de canelle en poudre
- 1 cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)

Hamam Bil Frik

حمام بالفريك

Pigeons with Green Wheat



L'UNE DES MEILLEURS RECETTES SAOUDIENNES: C'EST UN PLAT NATIONAL DÉLICIEUX ET NUTRITIF.

4

35

85

Pigeons Au Blé Vert Grillé

Faites chauffer la graisse et le beurre dans une casserole à fond épais sur feu modéré. Ajoutez le blé vert grillé et faites sauter pour 5 min sur feu doux.

Ajoutez les condiments et de l'eau pour recouvrir, portez à ébullition et laissez cuire pendant 15 min. Retirez la moitié du Frik et laissez-le de côté, faites cuire le reste 15 min encore (ou jusqu'à évaporation de l'eau).

Saupoudrez les pigeons de farine et un peu de condiments. Emplissez-les par le Frik mi-cuit, puis bridez-les. Mettez-les dans une marmite et ajoutez de l'eau pour les recouvrir. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 40 min.

Retirez-les pigeons du bouillon et égouttez-les. Badigeonnez-



les de beurre puis posez-les sur un grand plat allant au four. Arrosez-les généreusement de bouillon et faites-les cuire au four à une température modérée (180°C) pendant 20 min environ. Retournez-les à mi-cuisson et arrosez-les de bouillon pour qu'ils ne brûlent pas.

Disposez le Frik cuit dans un plat de service préchauffé, puis arrangez les pigeons au-dessus. Décorez-les avec les graines de pin et portez à table aussitôt.

Poulet Farci Aux Mixed Nuts

- 1 poulet (1 kg), prêt à cuire
- 2 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
- 3 cuil. à soupe d'*amandes* pelées et frites
- 3 cuil. à soupe de *pistaches* décortiquées et frites
- 200 g de viande hachée
- ¼ verre de samneh (beurre clarifié)
- ¾ verre de riz long lavé et égoutté
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de canelle en poudre (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de cardamome pilée (selon votre goût)

Dajaj Mahchou

الدجاج المحشو

Stuffed Chicken



UN CÉLÈBRE PLAT DE POULET FARCI, SERVI D'HABITUDE PENDANT LES FÊTES OU AUX RÉUNIONS FAMILIALES.

4

75

60

Poulet Farci Aux Mixed Nuts

Assaisonnez le poulet de l'intérieur et de l'extérieur par la moitié de sel et des condiments. Laissez-le de côté.

Faites chauffer la samneh dans une cocotte. Faites-y sauter la viande. Ajoutez le reste des condiments et ¼ cuil. à café de sel. Faites revenir 5 min.

Ajoutez-y 1 verre d'eau, puis le riz et remuez. Laissez cuire pendant 15 min (mi-cuisson) en remuant de temps en temps.

Retirez le mélange et mélangez-le avec les graines de pin, les amandes et les pistaches. Emplissez le poulet par ce mélange, puis bridez-le.

Posez-le dans une cocotte. Ajoutez-y la feuille de laurier et de l'eau pour le recouvrir. Salez, couvrez, portez à ébullition (en écumant au fur et à mesure) et laissez cuire pendant 40 min à feu doux.

Retirez le poulet du bouillon,



badigeonnez-le de beurre et mettez-le dans un plat allant au four. Faites-le cuire au four pendant 15 min à une température chaude (220°C).

Mettez une miche de pain libanais dans un grand plat de service et posez le poulet dessus au centre. Servez le poulet farci chaud, accompagné de yogourt ou de la salade.

"Mixed Nuts" est un nom emprunté de l'anglais et qui signifie le mélange de pistaches, de noix, d'amandes, de graines de pin, de noisettes,... Sa phonétique arabe est "Ncoulate".

Poulet Sauce Marocaine

- 1 poulet (1 kg), prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 1 moyen oignon, pelé et haché finement
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ¼ verre de samneh (beurre clarifié)
- 1 petit bouquet de coriandre, haché finement
- 1 ½ verres d'eau
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)

La sauce (Tchouchouka):

- 750 g de *tomates, pelées* et hachées finement
- 750 g de poivrons verts, grillés, pelés et hachés finement
- 1 petit bouquet de persil, haché finement
- 1 petit bouquet de coriandre, haché fin
- 4 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de cumin en poudre
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Dajaj Bil Tchouchouka

دجاج بالتشوشوكة

Chicken with Paprika



UN PLAT MAROCAIN EXOTIQUE ET VIGOUREUX; LA SAUCE QUI L'ACCOMPAGNE EMBELLIT SON GOÛT.

4

30

60

Poulet Sauce Marocaine

Faites chauffer la samneh dans une cocotte. Faites-y blondir l'oignon, puis ajoutez les portions de poulet, la coriandre, l'ail et l'eau. Salez et poivrez. Faites retourner le mélange, couvrez et laissez cuire pendant 45 min sur feu modéré. Retirez les portions et tenez-les au chaud.

Préparez la *Tchouchouka*: mélangez bien le hachis de légumes avec l'ail puis faites dorer le mélange 30 min sur feu doux en remuant de temps en temps. Ajoutez les condiments, salez et laissez bouillir jusqu'à évaporation du liquide. Versez dans une saucière.

Servez les portions de poulet avec la sauce chaude et accompagnés de salade.



Poitrails De Poulets Farcis

4 poitrails de poulet, désossés
¾ verre de riz long lavé et égoutté
300 g de viande hachée
1/3 verre de petits pois surgelés
½ verre de samneh (beurre clarifié)
2 cuil. à soupe de *graines de pin* frites
3 cuil. à soupe de *pistaches* décortiquées et frites
¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)
¼ cuil. à café de canelle en poudre (selon votre goût)
¼ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
¼ cuil. à café de safran en poudre (selon votre goût)
¼ cuil. à café de cardamome pilée (selon votre goût)
Pour la décoration:
Amandes mondées et frites
des os d'ailes de poulet

Dajaj Mouçahab Mahchou

دجاج مسحب محشو

Stuffed Boned Chicken



UN PLAT ÉLÉGANT DE POITRAILS DE POULETS FARCIS D'UNE COMBINAISON SUCCULENTE QUI REND CE PLAT INOUBLIABLE.

4

60

60

Poitrails De Poulets Farcis

Assaisonnez les poitrails de l'intérieur et de l'extérieur par la moitié des condiments.

Faites chauffer la samneh dans une casserole. Faites-y rissoler la viande pour 7 min. Ajoutez-y les petits pois et le reste des condiments. Salez et faites revenir le mélange 5 min.

Ajoutez le riz et 2 verres d'eau. Remuez le mélange, puis laissez cuire 25 min sur feu doux.

Retirez le mélange du feu et malaxez-le avec les graines de pin et les pistaches. Farcissez les poitrails par cette préparation puis bridez-les.

Beurrez-les en vous servant d'un pinceau puis rangez-les dans un plateau. Enfournez-les 20 min à une température chaude (220°C) jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés et



croustillants.

Décorez-les avec les amandes et les os et servez-les aussitôt accompagnés de la salade.

Brochettes De Poulet Au Ketchup

- 1 poulet de 1 kg, désossé et coupé en cubes
- 1 cuil. à soupe de ketchup
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 5 gousses d'ail, pelées et pilées
- ¾ verre de jus de citron
- ½ verre d'huile végétale
- 1 cuil. à café de sel
- ¼ cuil. à café de poivre blanc en poudre
- 1 pincée de gingembre

Chiche Tawouk

دجاج مسحب مشوي

Barbecued Boned Chicken



LES "CHICHE TAWOUK" SONT DES MORCEAUX DE VIANDE TREMPÉS DANS UNE MARINADE AROMATIQUE. TOUTES LES VIANDES EMBROCHÉES SONT RAPIDEMENT GRILLÉES ET FACILES À PRÉPARER COMME CETTE RECETTE DE VIANDE DE POULET QUI VOUS OFFRE UN GOÛT FABULEUX.

4

30

30

Brochettes De Poulet Au Ketchup

Mélangez tous les ingrédients et laissez-les mariner 24 h au réfrigérateur.

Égouttez les cubes de poulet, puis enfilez-les sur les brochettes en les alternant.

Faites-les griller sur du charbon de bois préparé.

Disposez les brochettes sur un plat de service et servez le “chiche tawouk” chaud accompagné de pommes de terre frites, de la salade et de la “*Sauce D'ail*”.

N.B: Vous pouvez enfourner le mélange de poulet au lieu de le griller (30 min à une température haute, puis 30 min à une température modérée).



Chawarma De Poulet

Chawarma Al Dajaj

شاورما الدجاج

Chicken Shawarma



2 kg de poitrails de poulet désossés, coupés en morceaux
1 ½ verres d'huile végétale
2 verres de jus de citron
1 cuil. à soupe de 7 épices en poudre
1 cuil. à café de 4 épices en poudre
1 pincée de poivre blanc
1 pincée de mastic pilé
1 pincée de sel (selon votre goût)

UNE NOUVELLE FAÇON POUR PRÉPARER LA CHAWARMA.

8

30

45

Chawarma De Poulet

Mélangez bien tous les ingrédients, puis laissez-les mariner 24 h au réfrigérateur.

Versez le mélange dans un plat allant au four. Enfournez-le 45 min à une température chaude (220°C) jusqu'à cuisson.

Servez chaud avec des pommes de terre frites et des tomates grillées.



Poulet Aux Légumes

Dajaj Maa Al Khoudar

الدجاج مع الخضار

Chicken with Vegetables



- 1 poulet prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 500 g de carottes, lavées et coupées en rondelles
- 1 gros oignon, pelé et coupé en lamelles
- 500 g de courgettes, cuites, coupées longitudinalement en tranches
- ½ verre de champignons en conserve
- ¼ verre de petits pois surgelés, cuits
- 5 gousses d'ail, pelées et pilées
- feuilles de 2 branches de thym, hachées
- ¼ verre d'un mélange de beurre et d'huile végétale
- ¼ verre de beurre
- ½ verre de jus de citron
- 4 verres d'eau
- 2 feuilles de laurier
- ½ cuil. à soupe de sel
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre

UN PLAT TRÈS CONNU ET TRÈS DEMANDÉ.

4

30

60

Poulet Aux Légumes

Faites chauffer le mélange de beurre et d'huile dans une casserole à fond épais. Faites-y dorer les portions de poulet. Retirez-les et épongez-les sur du papier absorbant.

Faites chauffer la moitié de beurre dans une cocotte. Faites-y blondir l'ail, puis ajoutez eau, jus de citron, feuilles de laurier et thym. Salez et épicez. Portez à ébullition sur feu modéré.

Jetez-y les portion de poulet et faites cuire 45 min sur feu doux. Retirez les portions et tenez-les au chaud. Filtrez le bouillon et gardez de côté 2 verres pour préparez la sauce.

Faites revenir les légumes cuits et l'oignon dans le reste de beurre. Retirez le mélange et laissez-le de côté.



Disposez les portions de poulet sur un plat de service chaud. Entourez-les avec le mélange de légumes. Servez chaud avec la "*Sauce Aux Légumes*".

Sauce Aux Légumes

- 2 verres de bouillon de poulet
- 1 moyen oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 carrotte, pelée et hachée
- 2 branches de céleri, hachées
- ¼ verre de poireau haché
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuil. à soupe de farine de maïs
- 1 cuil. à soupe de beurre (selon votre goût)
- 2 bâtons de canelle
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de sel

Chicken sauce



UNE TRÈS SPÉCIALE SAUCE, MERVEILLEUSE AVEC LES PLATS DE POULET.

4

15

40

Sauce Aux Légumes



Mettez tous les ingrédients, hormis la farine et le beurre, dans une marmite. Laissez cuire pendant 20 min sur feu modéré. Retirez feuilles de laurier et canelle.

Faites passer le mélange au moulin à légumes au-dessus d'une cocotte. Diluez la farine dans un peu d'eau, puis ajoutez-la au mélange moulu. Faites cuire en remuant sur feu doux jusqu'à ébullition.

Ajoutez le beurre et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse.

Nappez le plat par cette sauce ou servez-la avec le plat dans une saucière.

Dinde Farcie Aux Châtaignes

1 dinde (environ 5 kg), prête à cuire
750 g de viande hachée
2 verres de riz long lavé et égoutté
2 gros oignons, pelés et hachés fin
½ verre d'*amandes* mondées et frites
¼ verre de raisins secs(épépinés) frits
15 châtaignes bouillies et pelées
1 kg de petites pommes de terres, lavées et cuites
½ verre de beurre
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
2 feuilles de laurier
4 bâtons de canelle
½ cuil. à café de graines de cardamome
1 cuil. à soupe de poivre noir en poudre (selon votre goût)
½ cuil. à soupe de canelle en poudre
½ cuillié à soupe de cumin en poudre
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)

Dique Roumi Mahchou

الديك الرومي المحشو

Stuffed Turkey



UN CÉLÈBRE PLAT DE DINDE FARCIE, SERVI D'HABITUDE PENDANT LES RÉUNIONS FAMILIALES ET SURTOUT AUX ETATS UNIS À LA FÊTE D'ACTION DE GRÂCE.

6

30

180

Dinde Farcie Aux Châtaignes

Mélangez la moitié de sel, poivre et canelle. Épicez l'intérieur et l'extérieur de la dinde par ce mélange. Laissez-la de côté.

Faites chauffer la samneh dans une sauteuse. Faites-y blondir l'oignon, puis ajoutez-y la viande hachée et le cumin. Salez et poivrez. Faites sauter le mélange sur feu modéré. Retirez-le et laissez-le de côté.

Mettez le riz dans une cocotte. Couvrez-le d'eau et mi-bouillonnez-le. Retirez-le et ajoutez-le avec les amandes, les raisins secs et les châtaignes au préparation précédente. Mélangez bien.

Emplissez la dinde par ce mélange. Bridez-la, troussez-la et posez-la dans une grande cocotte. Ajoutez-y la cardamome, les bâtons de canelle et de l'eau pour recouvrir. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 1 h 30 min.



Chauffez le four à 220°C. Retirez la dinde de la cocotte, badigeonnez-la de beurre, disposez-la dans un plat allant au four et arrosez-la de bouillon. Faites-la cuire pendant 20 min. Retournez la dinde et faites-la cuire 20 min encore. Retirez-la du four et réduisez la température à 180°C.

Tournez la dinde sur le dos, dans son plat, arrosez-la de bouillon, puis remettez-la au four pour 20 min, en l'arrosant souvent (couvrez-la de papier cellophane si elle devienne très brune).

Lorsque la dinde est cuite, débridez-la et disposez-la dans un plat de service préchauffé. Garnissez-la de châtaignes et de pommes de terre cuites et servez chaud avec du riz cuit.

Brochettes De Poulet à La Marocaine

500 g de poulet désossé
3 gousses d'ail, pelées et pilées
½ bouquet de persil, haché fin, lavé et égoutté (½ verre)
¼ verre d'huile végétale
½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)
½ cuil. à café de cumin en poudre

Chiche Tawouk Maghribi

شيش طاووق مغربي

Garlic Chicken on Skewer



UN AUTRE GENRE DE "CHICHE TAWOUK", TREMPÉ CETTE FOIS-CI DANS UN ASSAISONNEMENT D'AIL ET PRÉPARÉE À LA MAROCAINE.

4

20

30

Brochettes De Poulet à La Marocaine

Coupez la viande de poulet en petits cubes. Mettez ceux-ci dans une jatte.

Mélangez bien l'ail, le persil, l'huile, le cumin, le sel et le poivre dans une terrine.

Versez cette préparation sur les cubes de poulet. Mélangez bien et laissez mariner pendant 1 h.

Enfilez les cubes de poulet égouttés sur les brochettes en les alternant. Faites-les griller sur du charbon de bois préparé.

Disposez les brochettes sur un grand plat de service. Servez immédiatement avec de la salade, des pommes de terre frites, la "*Sauce D'ail*" et des saumures.

N.B: Couvrez le plat avec une miche de pain libanais pour garder sa chaleur.



Poulet Aux Amandes

- 5 portions de poulet (ou poitrails), désossées
- 1 verre d'*amandes* mondées et frites
- ¼ verre de champignons en conserve hachés
- ¼ verre de céleri haché fin
- 1 ½ verres de Mozzarelle (fromage jaune) râpé
- 1 verre de lait
- ¼ verre de beurre
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à café de sel

Dajaj Bil Lawz

دجاج باللوز

Chicken With Almonds



UN PLAT FAVORI DU NORD-OUEST D'AFRIQUE. DANS CETTE VERSION MAROCAINE, LES PORTIONS DE POULET SONT FARCIES ET LE RÉSULTAT OBTENU EST UNE COMBINAISON SAVOUREUSE QUI OFFRE À CE PLAT SON GOÛT SPÉCIAL.

5

30

60

Poulet Aux Amandes

Faites chauffer le beurre dans une casserole. Ajoutez-y la farine et faites-la revenir, puis versez-y le lait.

Mélangez bien champignons, céleri, fromage et amandes. Ajoutez ce mélange au mélange précédent, salez et remuez bien. Retirez du feu.

Farcissez chaque portion de poulet d'1 cuil. à soupe (ou plus, selon la grandeur de la portion) du mélange préparé. Bridez-les.

Beurrez les portions en vous servant d'un pinceau, puis rangez-les dans un plateau beurré. Enfournez-les 1 h à une température modérée (180°C).

Servez-les chaudes, accompagnées de la "*Sauce Aux Légumes*" et du *riz cuit*.



Cailles Dorées

- 8 belles cailles prêtes à cuire
- ¼ verre de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à soupe de mélasse de grenade
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre blanc

Açafir Mouhammara

العصافير المحمرة

Fried Sparrows



UN PLAT CLASSIC ET FACILE À PRÉPARER, ESSENTIELLEMENT COMPOSÉ DE CAILLES QUI SONT DES PETITS OISEAUX MIGRATEURS APPARENTÉS AUX PERDRIX. VOUS POUVEZ CHOISIR LE GENRE D'OISEAUX QUE VOUS PRÉFÉREZ ET LES PRÉPARER SELON NOTRE RECETTE.

4

20

30

Cailles Dorées

Dans une casserole à fond épais, pouvant contenir les 8 cailles, faites chauffer le beurre fondu. Ajoutez les cailles, salez, poivrez et faites-les dorer de tous les côtés 25 min à feu doux.

Arrosez-les de jus de citron et de mélasse de grenade. Faites-les retourner 10 min.

Mettez-les dans un plat de service préchauffé, garnissez-les du cresson si vous voulez et servez-les immédiatement avec de la salade et des pommes de terre frites.



Poitrails De Poulets Panés

Kitaa Al Dajaj Bil Kaek

قطع الدجاج المحمرة بالكعك

Fried Chicken Breasts



- 5 poitrails de poulet, désossés et dépouillés
- 1 verre de chapelure
- Huile végétale pour friture
- 1 œuf battu avec 1 pincée de poivre blanc
- farine
- 1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)

TRÈS AIMÉS PAR LES PETITS ENFANTS, CE PLAT PEUT ÊTRE PRÉPARÉ, SURGELÉ, DÉGELÉ PUIS FRIT.

4

30

60

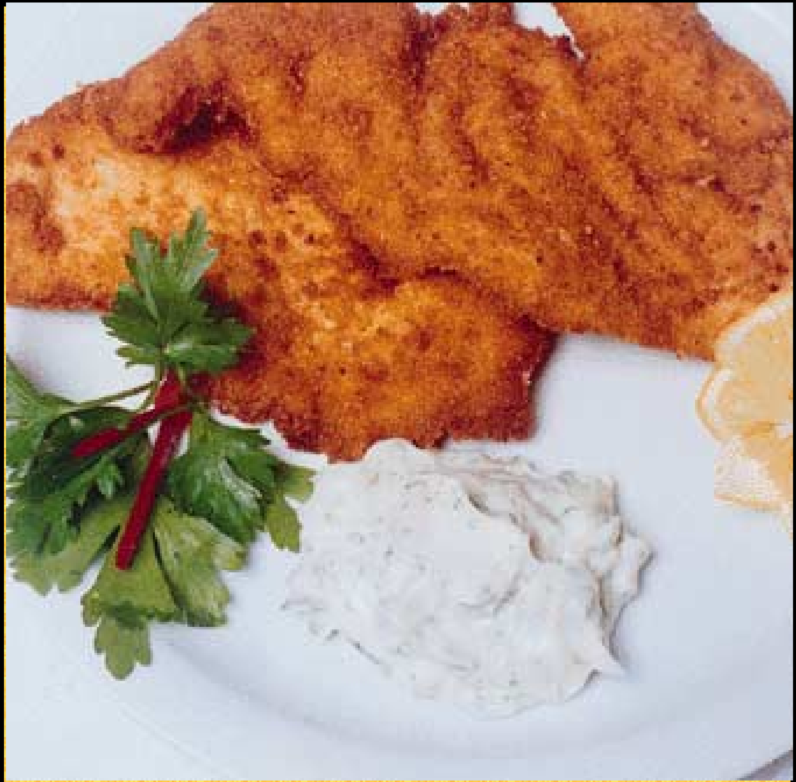
Poitrails De Poulets Panés

Placez les poitrails entre 2 feuilles de papier cellophane et aplatissez-les au rouleau à pâtisserie ou au battoir.

Faites passer chaque poitrail dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans la chapelure en appuyant pour faire adhérer cette dernière. Disposez les poitrails dans un plat, recouvrez-les de film plastique et laissez-les au réfrigérateur pendant 45 min au moins.

Faites chauffer la friture, puis faites-y dorer les poitrails en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les, épongez-les sur du papier absorbant, puis mettez-les dans un plat de service préchauffé.

Servez chaud avec de la salade, des pommes de terre frites ou du *riz cuit*.



N.B: Garnissez d'olives dénoyautées et parsemez de persil ciselé.

Croquettes De Poulet

Kabab Al Dajaj

كباب الدجاج

Chicken Kabab



- 500 g de blanc de poulet cuit
- 3 gousses d'ail, pelées et pilées
- 1 petit oignon, pelé et haché fin
- ½ verre de persil haché
- ½ verre de chapelure
- 2 œufs battus avec 1 pincée de poivre blanc
- Huile végétale pour friture
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de 7 épices en poudre

CE GENRE DE PLAT EST TRÈS CONVENABLE POUR LES PETITS ENFANTS ET POUR LES VIEUX.

5

30

30

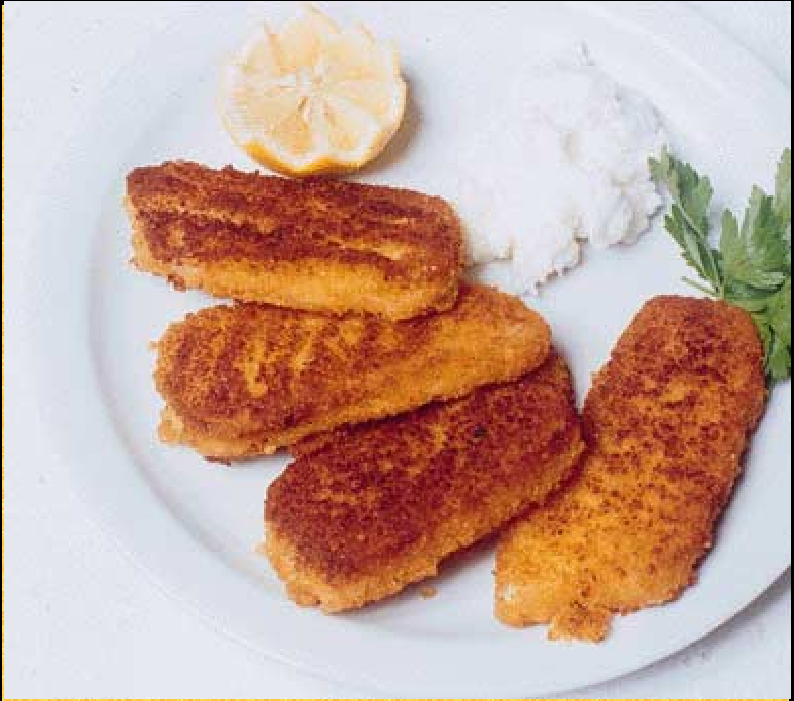
Croquettes De Poulet

Hachez le blanc de poulet, puis mélangez-le avec l'ail, le hachis de légumes et les condiments. Faites passer le mélange à la moulinette. Mettez-le dans une grande jatte.

Incorporez-y en fouettant le quart d'œuf battu et la moitié de chapelure.

Divisez la préparation obtenue en plusieurs portions égales. Arrondissez-les pour former des croquettes, passez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure en appuyant pour faire adhérer cette dernière.

Faites chauffer la friture. Disposez une quantité de croquettes dans le panier de la friteuse. Plongez dans la friture chaude, laissez dorer 4 à 5 min en retournant les croquettes à mi-cuisson. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis tenez-



les au chaud. Faites cuire le reste de la même façon.

Servez chaud avec de la salade, des pommes de terre frites et la "*Sauce D'ail*".

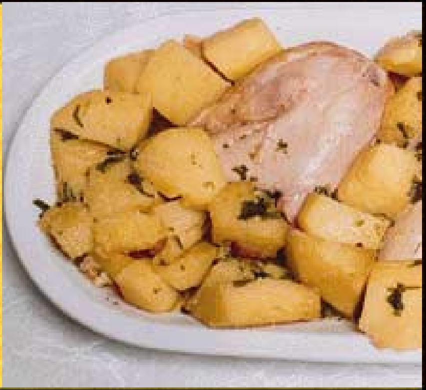
Poulet Aux Pommes De Terre

- 1 poulet de 1 kg, prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 1 kg de pommes de terre, pelées, lavées, épongées et coupées en cubes
- 1 tête d'ail, pelée et pilée
- 6 brins de coriandre fraîche, hachés fin
- 1 moyen oignon, pelé et coupé en fines anneaux
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre d'huile végétale
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- ¼ cuil. à café de cardamome pilée
- ½ cuil. à café de 4 épices en poudre (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Mouhammar Al Batata Bil Dajaj

محمر البطاطا بالدجاج

Golden Chicken With Potatoes



UN PLAT JORDANIEN FANTASTIQUE COMPOSÉ D'UNE COMBINAISON ROBUSTE DE POULET, DE LÉGUMES ET DE CONDIMENTS.

4

20

60

Poulet Aux Pommes De Terre

Mettez les portions du poulet dans une marmite avec l'oignon, la canelle et la cardamome. Salez et épicez. Ajoutez suffisamment de l'eau pour les recouvrir puis couvrez et faites cuire 1 h environ à feu doux.

Retirez les portions de poulet du bouillon et laissez-les de côté. Filtrez le bouillon de cuisson, puis retournez-le avec les portions à la marmite.

Faites dorer les cubes de pommes de terre dans l'huile chaude. Retirez-les et ajoutez-les au poulet dans la marmite. Portez à ébullition et faites cuire 5 min.

Blondissez l'ail et la coriandre dans l'huile chaude. Retirez le mélange et ajoutez-le au poulet. Remuez le mélange puis retirez-le du feu.



Disposez dans un plat creux de service. Arrosez de jus de citron. Servez chaud avec du *riz cuit*, du radis et des rondelles de citrons.

Poulet Grillé àLa Coriandre

- 1 poulet, prêt à cuire et coupé en 4 portions
- 2 gros oignons, pelés et coupés en demi-anneaux
- ¾ verre d'olives brunes cuites et dénoyautées
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ verre de jus de citron
- 4 cuil. à soupe de coriandre hachée fin
- 4 cuil. à soupe de persil haché fin
- 3 cuil. à soupe d'huile (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre
- ½ cuil. à café de curcuma en poudre
- ½ cuil. à café de canelle en poudre
- ½ cuil. à café de cumin en poudre

Mouhammar Al Dajaj

محمر الدجاج المغربي

Moroccan Chicken



LE POULET GRILLÉ EST TRÈS POPULAIRE À L'EST TEL QU'IL L'EST À L'OUEST. IL Y EN A PLUSIEURS FAÇONS POUR LE PRÉPARER, EN VOILÀ UNE À LA MAROCAINE.

3

30

60

Poulet Grillé àLa Coriandre

La veille, mélangez ail, sel, condiments (hormis curcuma) et huile. Badigeonnez les portions de poulet par ce mélange à l'aide d'un pinceau. Mettez-les dans une cocotte et réfrigérez-les une nuit.

Le lendemain, ajoutez le persil, la coriandre et le curcuma aux portions de poulet. Versez de l'eau pour les recouvrir, couvrez, portez à ébullition et laissez cuire pendant 40 min à feu doux en remuant de temps en temps.

Ajoutez-y olives, oignon et jus de citron. Faites cuire 10 min. Retirez les olives et laissez-les de côté.

Retirez les portions de poulet (gardez le bouillon de côté) et mettez-les dans un plat allant au four. Faites-les cuire au four à une température chaude (240°C) jusqu'à ce qu'elles deviennent



dorées et croustillantes.

Entre-temps, faites réduire le bouillon à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un demi-verre. Goûtez, rectifiez de sel si nécessaire.

Disposez les portions de poulet sur un plat de service. Décorez avec les olives, puis nappez du bouillon. Servez chaud.

Poulet Rôti Au Pain

Moussakhan Al Dajaj

مسخن الدجاج

Palestinian Msakhan chicken



- 1 poulet (1 kg), désossé
- 2 moyens oignons, pelés et hachés grossièrement
- 1/3 verre d'un mélange d'huile végétale et de samneh (beurre clarifié)
- 1 miche de pain libanais, coupée en deux
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 3 cuil. à soupe de sumac fraîchement moulu
- ½ cuil. à café de poivre noir en poudre

UN PLAT PALESTINIEN TRÈS CÉLÈBRE, CONSIDÉRÉ LE MEILLEUR PARMI LES PLATS DE LA CUISINE ARABE.

4

30

60

Poulet Rôti Au Pain

Salez et poivrez le poulet, sur l'extérieur et à l'intérieur. Faites chauffer le mélange d'huile et de samneh dans une casserole à fond épais. Faites-y dorer le poulet désossé, retournez-le à mi-cuisson pour le cuire de tous les côtés. Retirez-le et laissez-le égoutter sur du papier absorbant.

Faites blondir l'oignon dans ce qui reste d'huile et de samneh. Ajoutez-y le sumac et faites revenir le mélange 2 min en le remuant. Retirez-le, mélangez-le avec 1 cuil. à café d'huile d'olive et laissez-le de côté.

Mettez une portion de pain au fond d'un plateau engraissé de beurre. Éparpillez dessus la moitié du mélange d'oignon, puis mettez dessus le poulet et enfin distribuez dessus le reste du mélange d'oignon. Couvrez



par la seconde portion de pain. Arrosez le pain d'eau.

Faites cuire au four à une température modérée (180°C) pendant 40 min (Si le pain commence à brûler, couvrez-le avec du papier cellophane).

Disposez sur un plat de service préchauffé. Découpez et portez à table.